**Klasa 7 i 8 15 czerwca**

**Temat: Trzymam formę! Mój pomysł na aktywność fizyczną.**

I Rozgrzewka. Aerobic przy muzyce. Może dziewczęta zaproszą swoje mamy do ćwiczeń przy muzyce:

<https://www.youtube.com/watch?v=YhSDt46gGds>

A chłopcy zaproszą mamę na jogę:

<https://www.bing.com/videos/search?q=joga+you+tube&&view=detail&mid=9A4C3F465C4C3DF23E199A4C3F465C4C3DF23E19&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Djoga%2Byou%2Btube>

Może wybierzecie ruletkę:

[https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia)

II Każda mama i tata ucieszy się ze wspólnie spędzonego czasu. Może postarasz się z mamą albo tatą aktywnie spędzić czas wolny. Może zaprosisz mamę i tatę na spacer. Jest to sposobność rozmowy, zrelaksowania się. Może razem pojedziecie na przejażdżkę rowerową.

Przyjemnych ćwiczeń!

Pozdrawiam

Marta Trela